



# Le pouvoir de la gratitude sur le lieu de travail

## LE SAVIEZ-VOUS ?



La gratitude stimule la dopamine et la sérotonine, les substances chimiques du cerveau qui procurent un sentiment de bien-être, ce qui contribue à réduire le stress et à augmenter le bien-être général. Prendre le temps de reconnaître et d'apprécier les efforts de ses collègues permet non seulement d'améliorer son propre moral, mais aussi de créer un environnement de travail plus positif et plus favorable. Lorsque la gratitude devient une habitude quotidienne, elle favorise des relations plus fortes, améliore le travail d'équipe et conduit à un lieu de travail plus heureux et plus résilient pour tout le monde.

# MERCi

## POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

### Guerrier III (Virabhadrasana III)

Cette posture d'équilibre dynamique met le corps et l'esprit au défi de rester stable. La nécessité de se stabiliser sur une jambe avec le torse parallèle au sol en fait un excellent choix pour pratiquer une concentration soutenue.

## MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON



### « What a Wonderful World » par Louis Armstrong

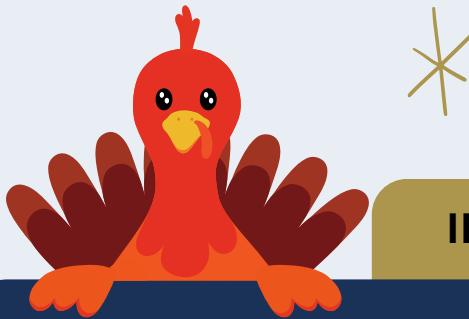
Laissez cette mélodie intemporelle vous inspirer à faire une pause et à apprécier la beauté quotidienne qui vous entoure, nourrissant un cœur plein de gratitude.



## TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

- Rédigez une note de remerciement à un collègue.
- Commencez les réunions par un cercle de gratitude.
- Reconnaissez chaque jour les petites victoires.

Action : Exprimez un geste de reconnaissance aujourd'hui.



## RECETTE DU JOUR

### Smoothie de gratitude



- 1 petite pomme (évidée et coupée en morceaux)
- ½ tasse de purée de citrouille en conserve
- 1 banane congelée
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 tasse de lait au choix (laitier ou non laitier)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (facultatif, pour plus de douceur)
- Une poignée de glaçons

Mélangez et versez dans un verre, saupoudrez d'un peu de cannelle supplémentaire et dégustez !

## INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

### Inspiration du jour

« La gratitude transforme ce que nous avons en assez. »  
- Melody Beattie

### Affirmation quotidienne

« Je trouve la joie dans l'appréciation des petites choses. »

### Défi de santé mentale

Écrivez trois choses dont vous êtes reconnaissant avant de vous coucher.

### Question de réflexion

Qui, sur mon lieu de travail, mérite d'être apprécié aujourd'hui ?

### Ressource quotidienne :

#### Activité d'équipe - Journal de gratitude

Cette ressource guide les équipes à travers une activité simple et interactive de tenue d'un journal de gratitude. Les employés peuvent écrire ce dont ils sont reconnaissants concernant leur travail, leurs collègues ou leurs accomplissements quotidiens et, au choix, le partager avec le groupe ou l'afficher sur un tableau de gratitude. Cette pratique contribue à répandre la positivité, à renforcer les liens au sein de l'équipe et à créer une culture de l'appréciation sur le lieu de travail.

Votre logo ici

